UNIQSKILLS

SOLUCIONES PRÁTICAS PARA TRABALHAR COM UMA PESSOA TÍMIDA - 1

MARIOLA MAŁEK

ROTEIRO DE AULA DE VISUALIZAÇÃO E ARTETERAPIA

Objetivo principal da aula:

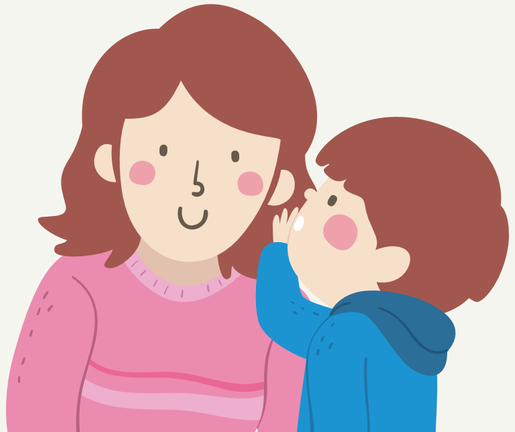
Auxiliar na obtenção de um estado de relaxamento psíquico e físico.
Música para acompanhar a visualização.
Música da natureza e da civilização.

1. Introduzir um clima bom:

a. "Me conte algo que aconteceu contigo recentemente".
b. "Eu vou jogar a bola para você e você tem que segurá-la. Agora imagine que não é uma bola, mas:

- Uma flor
- Um chapéu
- Um ferro de passar quente
- Um tambor
- Una almofada".

c. "Abra bem os olhos, mantenha-os assim por um tempo, e depois feche-os ".
d. "Estenda seus braços o máximo que puder, segure-os por um tempo e cruze-os em seguida".



2. Exercícios respiratórios:
a. "Imagine que você tem diante de si um enorme bolo no qual há a quantidade de velas igual à sua idade. Tente apagar todas as velas de uma só vez".
b. "Faça uma bolha de sabão. Você tem que soprar lentamente, num só fôlego, para torná-la tão grande quanto possível".

3. Visualização com música Tema: "Tapete Mágico":
"Diga-me o que você imaginou quando estava deitado no colchão. Você pode transmiti-lo para mim tocando instrumentos de percussão, desenhando com marcadores ou por movimentos do corpo".

Deite-se e fique à vontade. Feche seus olhos. Respire de maneira uniforme, calma e contínua. Imagine que você está em um lugar onde se sinta bem, calmo, seguro. Pode ser sua casa, seu jardim, uma praia, uma floresta ou um prado, ou qualquer outro lugar onde você simplesmente se sinta bem. Agora imagine que um lindo tapete aparece ao seu lado. É pequeno, mas quando você olha para ele, ele começa a crescer lentamente até ficar tão grande que você pode se sentar ou deitar-se em cima dele em silêncio. Você se sente bem, calmo, seguro. Sinta como é o seu tapete ao toque. Pode ser macio ou duro, liso ou áspero, quente ou frio (mas agradável). Você pode sentir o cheiro: cheira a flores, lã de ovelha ou outra coisa. Agora o tapete se levanta do chão muito lentamente. Você se sente bem, calmo, seguro. Você sobe cada vez mais alto, tão alto quanto você quiser. Se você tiver vontade, pode levar alguém com você em uma viagem, quem você quiser, ou viajar sozinho. Seu tapete pode acelerar como um avião e voar lentamente como um papagaio. Pode lhe dizer algo, cantarolar ou ficar em silêncio.

Se quiser, pode voar pelos céus, tocar as nuvens, sentir os raios de sol em seu rosto, ouvir as vozes dos pássaros voando nas proximidades. Se tiver vontade, pode pousar em algum lugar onde já tenha estado, ou onde quer que queira estar. É a sua imaginação. Nela tudo é possível. Você se sente bem, calmo, seguro. Você pode ficar lá o tempo que quiser. Dê a si mesmo todo o tempo que precisar... Hora de voltar. O tapete está lentamente se aproximando do lugar de onde você partiu. Desce cada vez mais até pousar suavemente no chão. Antes de deixá-lo, agradeça por esta viagem mágica. O tapete permanecerá em sua imaginação. Sempre que lhe apetecer, você pode fazer uma viagem mágica com ele novamente. Agora, mova lentamente sua mão e perna, rasteje e abra seus olhos.b. "Faça uma bolha de sabão. Você tem que soprar lentamente, num só fôlego, para torná-la tão grande quanto possível".

4. Transmitir sensações e opiniões:
"Diga-me o que você imaginou quando estava deitado no colchão. Você pode transmiti-lo para mim tocando instrumentos de percussão, desenhando com marcadores ou por movimentos do corpo".

EJEMPLO DE AULA DE SOCIOTERAPIA

Objetivo principal da aula:
Reforçar a sensação de autoestima.

Roteiro da sessão:
1. Círculo para iniciar a aula.
Um a um, todos terminam a frase: "Eu me sinto orgulhoso quando...".

2. Exercício de aquecimento.

Os estudantes são colocados em um círculo. O exercício consiste em mover gradualmente todas as partes do corpo. Começamos com a cabeça, depois o pescoço, o tronco, os braços e as pernas. No final, todas as partes do corpo se movem ao mesmo tempo.

3. O que valorizo, o que eu gosto sobre a minha aparência?

Deixe todos pensarem por um tempo sobre o que mais gostam em sua aparência. Depois de um tempo, eles devem formar duplas. A pessoa A compartilha com a pessoa B o que ele ou ela mais gosta sobre sua aparência, e então a pessoa B faz o mesmo. Em seguida, cada pessoa apresenta seu parceiro ao grupo. Se alguém não puder falar de si mesmo, o facilitador pedirá ajuda ao grupo.

4. Jogo de pantomima.

Os participantes apresentam situações como as seguintes:

- Caminhando na beira de um penhasco.
- Escalada em uma rocha.
- Um roubo.
- Atravessar um riacho de pedra em pedra.
- Lançar uma bola.
- Abrindo um pacote.
- Caminhando através de um campo minado no escuro.
- Fechando uma cobra venenosa em uma caixa.
- Desarmar uma bomba.

5. "Minhas virtudes".

Cada pessoa apresenta suas virtudes como uma pantomima. O grupo tem que adivinhar do que se trata. Depois, com base em suas próprias observações, complementam e apresentam em voz alta as virtudes de cada pessoa. O aluno, portanto, recebe um feedback positivo.

6. Exercício de expressão não-verbal de aceitação .

Durante este exercício, todos têm a oportunidade de experimentar a aceitação dos outros em relação a eles. Para os membros do grupo é uma ocasião para expressar a aceitação de uma forma não-verbal. Um voluntário fica no centro de um círculo formado pelos outros. Ele ou ela deve fechar os olhos e permanecer em silêncio. Os demais membros do grupo se aproximam dele(a) e mostram seus sentimentos positivos da maneira não-verbal que quiserem. Isto pode ser um abraço, uma salva de palmas etc. Quando todos que quiserem terem ido ao centro, nós nos sentamos em círculo e compartilhamos nossas impressões sobre o exercício. Como é receber tanta aceitação e carinho?

Qual é a sensação de mostrar tanta aceitação por outras pessoas do grupo? O que cada pessoa do grupo experimentou

7. Círculo para encerrar a aula.

Peça a cada participante que faça um resumo da reunião. Qual é a atmosfera? Gostou ou não da sessão? O que ganhamos com ela?

APLICAÇÃO DE CINESIOLOGIA ALEGRE NA FORMA DE EXERCÍCIOS E JOGOS MOTORES PARA DESENVOLVER A CORAGEM NA TOMADA DE DECISÕES

Conversas entre mamutes:
Vou lhe contar um segredo.

Um dia, ouvi uma conversa entre mamutes.
O primeiro dizia: *hmmmm*, *hmm*, *hmmmm*, *hmm*.
A segunda dizia: *casp*, *casp*, *casp*.
Ao qual o primeiro respondeu: *hunf*, *hunnf*, *hunnnf*. E a segunda: *fip fip ffipp*.
A resposta não demorou muito para chegar: *pik*, *pik*, *pikkk*, *pikkk*.

Sobre o que foi a conversa? Foi fascinante.
Eu tenho que tentar falar assim com meu irmão. Nossos pais não saberão do que estamos falando.

Roteiro:
Coloque sua mão sobre sua barriga e observe seu movimento quando reproduzir os seguintes sons ao ritmo do professor:

- K-kkk-k
- Pp-pp-p
- Kkk-k
- Ch-Ch-ch
- R-rr-r-r-rr
- Bbb-b
- Ddd-ddd-ddd
- F-ff-ffff-ff

Torneio de dragões:
Os dragões de todas as lendas e histórias decidiram organizar seu próprio torneio. A disciplina mais importante era cuspir fogo. Os espectadores gostaram especialmente da competição entre os dragões da China e da Tailândia. A cada sopro expulsavam chamas de cores diferentes, que depois caíam na terra em forma de fogos de artifício. Os dragões de Bali, cuspindo fogo, criaram fantásticas imagens a laser. O torneio de dragões terminou com uma apresentação de Java, que apresentou seu fôlego criando bolas de fogo e jogando com elas como se fossem bolas de futebol.

Transcurso:
Prepare bolas feitas de plástico.
Deite-se de barriga para baixo e coloque as bolas na sua frente. Sopre-as o mais forte possível para fazê-las rolar. Rasteje até elas e sopre novamente.
Marque o local onde você vai colocar as bolas e repita o exercício. Marque a linha para onde as bolas devem ir e repetir o exercício.

O que fazer? - transcurso:
Dançar no ritmo da música (em círculo, se possível) e fazer atividades que envolvam o uso de ambas as mãos (lavar roupas, usar o rodo, tricotar, etc.). Em seguida, mudar para atividades que envolvam o uso de uma mão (passar a ferro, lavar pratos, tirar o pó, cortar o pão, colocar creme, bater ovos, sacudir o tapete, etc.). Repetir estas atividades com a outra mão. Repita o que os outros estão fazendo e faça-os imitar seu trabalho.

Como funciona?

Como todas as máquinas do mundo foram criadas para substituir o trabalho dos seres humanos? Primeiro os inventores analisaram em profundidade como os seres humanos desempenham uma determinada função, e depois tentaram encontrar uma solução para substituí-la. O funcionamento de cada máquina é dividido em várias atividades. Lembre-se dos movimentos que uma grua faz, por exemplo, para mover objetos pesados. Você pode mostrar isso? Ou seria melhor fazer isso em grupo?

Roteiro:

Dividam-se em grupos (3-4 pessoas). Construa uma máquina móvel com seu corpo e apresente-a. Pode ser um relógio, uma batedeira, um robô industrial, uma escavadeira, um aspirador, um cortador de grama, uma máquina de costura, uma máquina de lavar louça etc.

Oito criativo:

É um dia ensolarado e você está deitado na praia. Você está desenhando dois círculos na areia que estão se tocando. Os adultos consideram-no o sinal do infinito. Você coloca pedras e conchas para criar composições diferentes. Você o decora com galhos, varetas, penas...

Roteiro:
Após fazer o sinal do infinito em papel, pelúcia, papelão, poliestireno, cortiça etc. (colocado no chão, na parede, uma mesa, um banco, etc.), ele se mova, vire, role brinquedos diferentes através dele.

- Espalhar plasticina, massa, sabão etc. Cordões, lã, algodão.
- Corte e cole papel colorido ou restos de revistas, fitas, pedaços de pano.
- Retire a cola, tinta ou creme de um tubo.
- Espalhe arroz, mingau, areia, seixos (produtos de forma, textura e peso diferentes).
- Coloque botões, marcadores, conchas, cordas, papéis etc. Pinos de pregos, alfinetes, palitos, decorações de aniversário.

Na próxima lição, continuaremos a trabalhar sobre o assunto.

Obrigada pela atenção,

MARIOLA MAŁEK